

毎日200g以上の果物を食べましょう



血糖値の上がり易さを示すグリセミック・インデックス(GI)という指標があります。ブドウ糖を100とすると、食パンは95、白米は88です。一方、果物は30～40程度で、血糖値上昇度が低い食品です。

さらに、果物に含まれる食物繊維は、腸内環境改善と免疫力向上の作用があります。また、ビタミンA・Cが豊富ですし、ミネラルとしてのカリウムは特に高血圧を予防します。さらに、本来植物が紫外線、害虫など外敵から守るために持っている「色」「香り」「苦味」などの成分フィトケミカルはガンや生活習慣病、老化の防止に役立つことが近年分かりました。

このように、くだものは血糖値を上げにくい以外に多くの効用があります。

我が国は、諸外国に比して果物摂取量が大きく下回って、欧米の2分の1から3分の1です(下図)。特に20～30代の若者に摂取率が少なくなっています。しかも、1990年には、野菜の消費量が米国に追い抜かれています。

そこで、日本も2001年に一人1日200g以上の果物を摂取する「果物200運動」を始めました。しかし、米国では10年前の1991年より1日(a day)に、野菜350g(5皿)と果物200gを食べる「5ADAY」運動が既に行われていました。

ところで、果物200gとは、梨やリンゴでは1個分に、みかん・バナナ・キュウイ・桃は2個分に相当します。果物は皮ごとの摂取が抗酸化とか免疫力、浄化など多くの効用があります。変わったところでは、玉葱の皮(粉末)はケルセチンという血流改善があるという事です。

